

S'émerveiller à soi - Atelier 1

L'enfant intérieur



GUIDE INTROSPECTIF
par Aline Flore François



S'émerveiller à soi



Allo belle âme créative et consciente,

Bienvenue dans l'énergie vibrante du programme *S'émerveiller à soi* ! En entrant dans cet univers, tu acceptes cette invitation à t'ouvrir à toi-même, à découvrir la beauté et la richesse qui résident en toi, et à célébrer chaque facette de ton être avec émerveillement.

Lance-toi dans cette aventure captivante pour explorer ton enfant intérieur et découvre comment accueillir cette part de toi avec amour et bienveillance pour bâtir une vie pleine de sens. Laisse-toi guider à travers des exercices introspectifs conçus pour éveiller ta créativité et révéler la magie en toi.

Nous aborderons l'art d'incarner le parent intérieur bienveillant et à l'écoute, pour soutenir ton évolution personnelle. Nous explorerons la part blessée de ton enfant intérieur et les poids des mémoires transgénérationnelles et spirituelles qui peuvent influencer ta vie.

Tu apprendras à libérer l'énergie créatrice et puissante de ton enfant intérieur en connexion à ta mission d'âme.

La découverte de ton univers intérieur par la créativité consciente est une ouverture à l'écoute de soi dans la joie, le plaisir et la bienveillance. Pour que cette transformation soit complète, engage-toi pleinement dans cette démarche. Ton investissement personnel est la clé pour transformer ce voyage en une expérience riche et épanouissante.

Je suis profondément touchée et en gratitude à l'idée de partager ce moment précieux avec toi et de t'accompagner sur ce chemin de découverte et de joie.

Avec tout mon amour,

Aline





L'enfant intérieur



L'enfant intérieur épanoui

L'enfant intérieur, dans sa nature profonde, est cette part de toi qui incarne l'essence pure de qui tu es, avant que le monde ne te façonne. C'est l'âme lumineuse qui vibre d'innocence, de curiosité, et d'émerveillement, libre de tout jugement et de toute peur.

Puissant par sa capacité à rêver sans limite, à s'exprimer sans entrave, et à se connecter à la vie avec authenticité, ton enfant intérieur est une source infinie de créativité et d'intuition.

Coloré et vibrant, il réveille tes désirs les plus profonds et t'invite à explorer la vie comme une grande aventure, où chaque instant peut devenir un jeu ou une découverte.

Il est le gardien de ta joie, de ton imagination, et de cette énergie inépuisable qui te pousse à explorer, à aimer, à t'amuser. Il te rappelle que la véritable force réside dans la capacité à rester émerveillée par la magie du moment présent, à embrasser la légèreté, tout en honorant ta propre beauté intérieure.

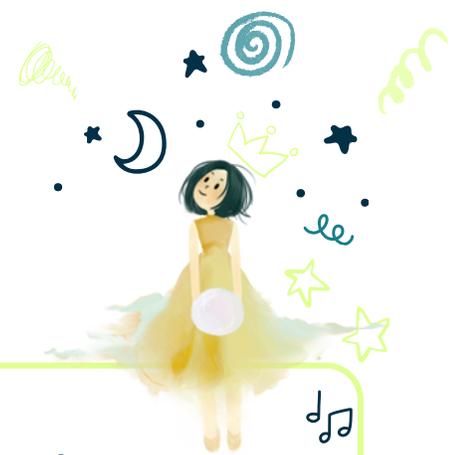
Lorsque tu te reconnectes à lui, tu accèdes à une puissance créatrice qui te permet de te libérer de ce qui te limite, et d'embrasser pleinement ta mission de vie, avec amour, courage et spontanéité.

Son moyen de communication est l'imagination. Par la puissance des images il établit un lien de cœur dans les symboles qu'il utilise pour exposer sa manière de capter la vie. Son univers est un espace-temps infini où tout est possible. Il n'y a aucune limite au potentiel créatif, à cette impulsion avec laquelle il déploie des histoires et des messages de sagesse.

Un enfant intérieur épanoui apporte du pétilllement, de l'enthousiasme, de la motivation et du plaisir dans la création. C'est un moteur à projets infinis. Une machine à idées. Un univers de possibilités à manifester.



L'enfant intérieur



L'enfant intérieur blessé

L'enfant intérieur, dans sa partie blessée, représente cette facette vulnérable de toi qui a été marquée par des expériences de douleur, de rejet ou de manque d'amour.

C'est la part de toi qui a ressenti des blessures émotionnelles profondes, souvent dans l'enfance, et qui n'a peut-être pas trouvé l'espace ou la sécurité pour exprimer ses peurs, ses besoins ou ses états d'âme.

Cette partie blessée se manifeste par des croyances limitantes, des peurs, et des comportements auto-protecteurs qui te poussent à te fermer ou à te défendre face à certaines situations.

L'enfant intérieur blessé porte des mémoires d'abandon, de trahison, de rejet, d'humiliation ou d'injustice, et il cherche désespérément à être vu, entendu et compris. Il peut se manifester à travers des émotions non résolues, éclatant en colère, en sanglots, ou se réfugiant dans le mutisme ou la honte.

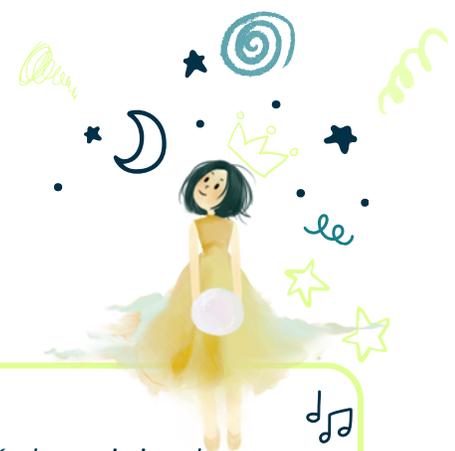
Il influence souvent tes réactions et tes choix de manière inconsciente.

En l'écoutant et en le reconnaissant, tu lui permets de se libérer de ces douleurs accumulées et de retrouver l'amour, la sécurité et la bienveillance qu'il mérite. C'est le chemin de la paix intérieure et de la manifestation des rêves.

Cette part blessée n'est pas une faiblesse, mais une invitation à te libérer, à accueillir tes émotions et à te reconnecter à cette part de toi qui aspire à être aimée et acceptée sans condition, par toi-même.



L'enfant intérieur



Invitation

Je suis ton enfant intérieur, cette part de toi qui détient la clé de ta joie, de ta créativité et de ton épanouissement. Quand tu te reconnectes à moi, tu retrouves ta légèreté, ta spontanéité, et ta capacité à t'émerveiller. Je suis ici pour t'aider à te libérer, à accéder à ton potentiel et à vivre avec plus de paix intérieure.

Me libérer n'a pas besoin d'être douloureux. Ce processus peut être doux, rempli de plaisir et de découvertes. En utilisant le langage de l'imaginaire, tu peux accéder à mes émotions profondes. Par l'imagination, tu crées des images qui deviennent des ponts vers moi, et la créativité consciente devient un moyen puissant de connexion.

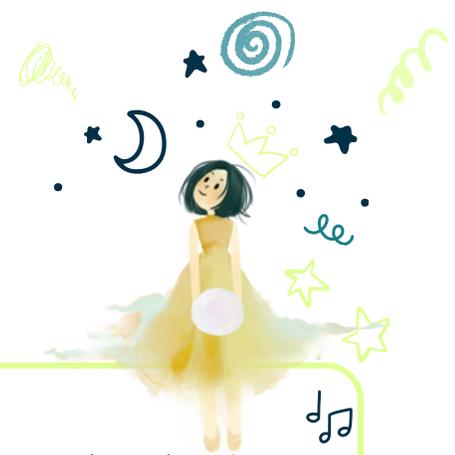
À travers le processus créatif — que ce soit par le dessin, l'écriture, ou toute autre forme d'expression — tu m'offres un espace pour m'exprimer et te parler. C'est ainsi que la communication entre nous s'établit et permet à mon énergie de circuler librement.

En créant, tu exprimes ce qui est enfoui et, ensemble, nous transformons les blessures en force. Établir un tel dialogue créatif te permet de t'épanouir pleinement et de retrouver cette joie profonde, où chaque instant devient une opportunité de grandir dans la douceur et la lumière.

J'aimerais bien savoir... Quand reviendras-tu me voir et m'écouter, pour que nous puissions rêver et jouer ensemble à nouveau ?



L'enfant intérieur



Le parent intérieur

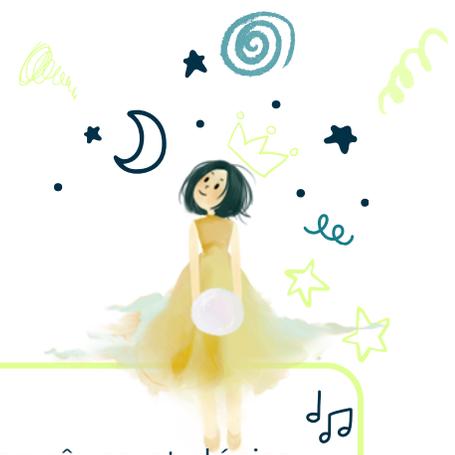
Le parent intérieur représente cette facette sage et mature de toi-même, essentielle pour ta croissance personnelle et la réalisation de tes rêves. Il joue un rôle fondamental de guide, décideur, et acteur clé dans le processus de manifestation des désirs et des aspirations de ton enfant intérieur.

Ses forces sont :

- **La prise de décision et le passage à l'action** : Le parent intérieur prend des décisions éclairées et agit avec détermination. Il analyse les besoins, fixe des objectifs clairs, et développe des stratégies pour concrétiser les rêves de l'enfant intérieur. C'est lui qui transforme les idées en actions concrètes, définit une direction et travaille avec efficacité à la réalisation des aspirations profondes.
- **L'autonomie et le leadership** : En tant que figure autonome, le parent intérieur assume la responsabilité de sa propre vie ainsi que de celle de l'enfant intérieur. Il dirige avec assurance et équilibre, tout en restant profondément connecté aux émotions et aux besoins de l'enfant intérieur. Son leadership, ancré dans la sagesse et l'expérience, lui permet de naviguer avec succès à travers les défis et les opportunités de la vie, en conservant un équilibre harmonieux entre autorité et empathie.
- **La protection et le soutien** : Le parent intérieur assure la protection de l'enfant intérieur contre les influences extérieures négatives et les dangers. Il crée un environnement sécurisant où l'enfant intérieur peut s'exprimer librement et évoluer sans entrave. En offrant un soutien constant, le parent intérieur garantit que les rêves et aspirations de l'enfant intérieur peuvent grandir et se réaliser pleinement, dans un cadre adapté à ses besoins.



L'enfant intérieur



Le parent intérieur - suite

La raison d'être du parent intérieur est de transformer les rêves et désirs de l'enfant intérieur en réalités concrètes. Il joue le rôle de pont entre le monde imaginaire et la réalité, veillant à ce que les idées créatives et les émotions profondes de l'enfant intérieur soient honorées et concrétisées.

- **La manifestation des rêves** : Par l'élaboration de plans et la mise en œuvre de mesures concrètes, le parent intérieur donne vie aux rêves. Il veille à ce que les visions et inspirations ne demeurent pas de simples fantômes, mais qu'elles se concrétisent en projets vivants et significatifs, enrichissant ainsi ta vie. Par son expérience de vie, il sert de propulseur pour les idées qui sont en adéquation avec l'être et son chemin de vie.
- **L'équilibre et la croissance** : Il assure un équilibre entre les besoins émotionnels et les objectifs pratiques, permettant à l'enfant intérieur de se développer dans un environnement favorable. Grâce à sa guidance, l'enfant intérieur peut croître de manière harmonieuse et continue, en trouvant un juste milieu entre ses aspirations et les réalités de la vie.
- **La responsabilité et la vision** : Le parent intérieur prend la responsabilité de ses actions et de ses choix, tout en restant fidèle à sa vision personnelle. Il guide l'enfant intérieur vers une vie alignée avec ses valeurs et son chemin de vie, en offrant la structure nécessaire pour réaliser ses rêves de manière cohérente et authentique.

Le parent intérieur est le leader inspiré et autonome qui matérialise les rêves et les désirs de l'enfant intérieur avec sagesse et détermination. Sa mission est de créer un espace où les idées peuvent se manifester, tout en assurant que l'enfant intérieur se sente soutenu, protégé et épanoui.



L'enfant intérieur



La créativité consciente comme outil de communication puissant entre l'enfant intérieur et le parent bienveillant

La créativité consciente représente un pont exceptionnel entre l'enfant intérieur et le parent bienveillant. Ce processus, empreint de la voie de la pleine conscience et de la direction de l'intention pour ouvrir une communication profonde et authentique entre ces deux aspects de soi.

En utilisant la créativité comme outil, tu ouvres un espace de dialogue riche et significatif, propice à l'épanouissement et à la guérison.

Une image vaut mille mots !

Une définition

La créativité consciente est l'utilisation du processus créatif pour explorer et exprimer des parts profondes de soi.

Elle va au-delà de la simple activité créative puisque la créativité consciente est guidée par une intention claire et une pleine attention au moment présent. Elle implique une présence attentive aux sensations, aux émotions et aux pensées, permettant une exploration authentique de l'intérieur.

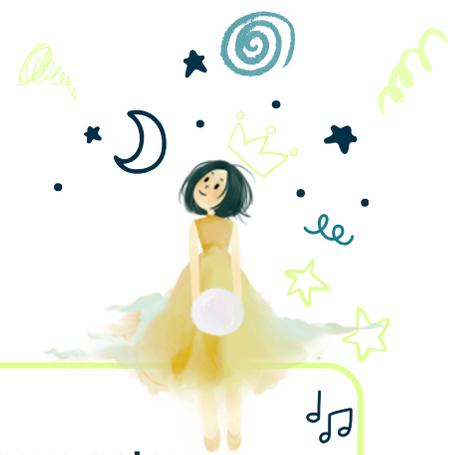
Chaque action créative est un pas vers l'exploration d'une émotion, la compréhension d'une croyance, la résolution d'un conflit intérieur, etc.

L'intention dans l'action créative donne une direction claire au processus créatif, transformant chaque moment en une opportunité de découverte et de croissance personnelle.





L'enfant intérieur



La créativité consciente - suite

La présence attentive à soi et à l'environnement qui nous entoure, implique d'être pleinement immergée dans le moment présent, en prêtant attention aux sensations, émotions, et pensées qui émergent.

Par exemple, lorsqu'on pratique le dessin ou l'écriture de manière consciente, on se concentre sur la texture du papier, les couleurs choisies, et les sentiments qui surgissent pendant la création. Cette attention au détail permet une exploration plus profonde de l'intérieur, facilitant une connexion plus authentique avec les aspects de soi qui sont souvent inconscients ou réprimés.

La créativité consciente ouvre un espace pour une exploration authentique de soi.

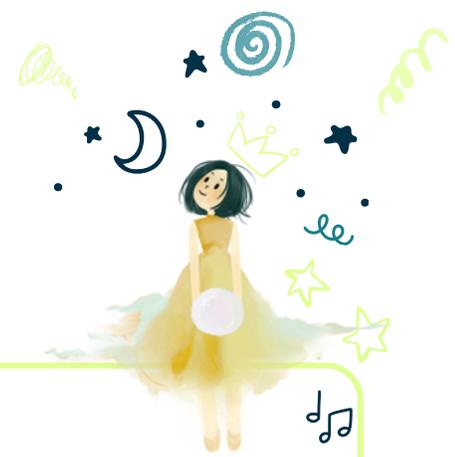
En engageant pleinement ses sens et son esprit, on crée un espace sécurisé pour explorer des émotions complexes, des désirs profonds, ou des pensées qui pourraient autrement rester non exprimées. Cette exploration permet non seulement de mieux comprendre ses propres expériences internes, mais aussi de les exprimer de manière significative et personnelle.

La créativité consciente n'est pas seulement un outil d'expression, **elle est aussi un moyen de libération des mémoires et de découverte.** En étant présent à soi durant le processus créatif, on peut identifier et libérer des émotions, des pensées, des croyances, etc. En accueillant et en acceptant les différentes parts qui nous composent, on ouvre la voie à l'amour de soi et la paix intérieure.

La créativité consciente encourage également la réflexion sur le processus et les résultats créatifs. À la fin d'un exercice créatif, une exploration de ce qui a été exprimé peut fournir des aperçus précieux sur les expériences internes, les aspirations, et les défis, les forces et les limites, etc. Elle permet de faire le lien entre les créations libres et spontanées et les aspects plus profonds de soi, facilitant une meilleure compréhension de soi.



L'enfant intérieur



La créativité consciente - suite

La créativité consciente est donc une approche intentionnelle et réfléchie de l'expression artistique, qui offre un espace pour l'exploration profonde et l'expression authentique de soi.

En prêtant attention à ce qui nous habite pendant le processus créatif, on ouvre la voie à une compréhension plus riche de soi et à une libération personnelle, transformant chaque action créative en une opportunité précieuse de découverte et de croissance.

Une invitation à s'émerveiller à soi, à observer la beauté de la chimie unique en nous, à cet univers complet que nous sommes tous.

L'influence familiale par les mémoires transgénérationnelles

Les mémoires transgénérationnelles sont des héritages émotionnels et comportementaux transmis à travers les générations. Elles influencent l'enfant intérieur en façonnant ses peurs, ses croyances et ses réactions dès sa création.

Ces mémoires peuvent se manifester sous forme de schémas récurrents, de comportements automatiques ou de croyances limitantes, les loyautés familiales invisibles.

En prenant conscience de ces influences, il est possible de libérer l'enfant intérieur de ces poids invisibles par une transmutation inter générations.

La créativité consciente est un excellent moyen d'aborder les dynamiques et loyautés familiales en installant du recul entre ce qui vibre en nous et une création.





L'enfant intérieur



L'influence des mémoires spirituelles karmiques

(Si la philosophie de la réincarnation ne fait pas partie de ta vérité intérieure, passe cette partie)

Les mémoires spirituelles karmiques font référence aux expériences et aux leçons des vies passées qui continuent d'affecter notre présent.

Ces mémoires karmiques peuvent influencer l'enfant intérieur en réactivant des peurs, des désirs ou des conflits non résolus des incarnations antérieures. Elles créent des patterns répétitifs et des défis personnels que l'on peut retrouver sous forme de répétitions de situations ou de relations conflictuelles, des impressions de déjà vécu, des ressentis enfouis qui remontent à la surface, etc.

En reconnaissant et en travaillant avec ces mémoires karmiques, il est possible de dissoudre les anciens schémas et d'ouvrir la voie à une évolution spirituelle et personnelle plus harmonieuse.

Une vision holistique

Les mémoires et les énergies ne sont pas isolées mais interconnectées à travers plusieurs dimensions de la vie.

Tout est dans tout.

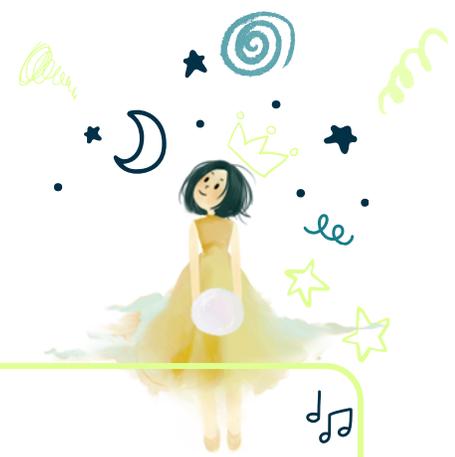
Une même situation, mémoire ou énergie peut se manifester à différents niveaux : familial, personnel, spirituel ou karmique. Par exemple, une croyance limitante transmise par les ancêtres peut également résonner avec des expériences karmiques et affecter la manière dont tu abordes ta vie actuelle.

En comprenant que chaque dimension influence et reflète les autres, tu peux travailler sur une problématique aujourd'hui en prenant en compte son impact passé et futur. Une vision holistique des événements de la vie soutient le processus d'acceptation et de libération des mémoires.





L'enfant intérieur



La mission d'âme

La mission d'âme représente la raison profonde pour laquelle tu es ici, une voie unique que tu es appelée à suivre pour réaliser ton potentiel et contribuer au monde d'une manière authentique.

Honorer ta mission d'âme est essentiel pour vivre une vie pleine de sens et de satisfaction, car elle t'oriente vers ce qui est profondément aligné avec ton être et tes aspirations les plus élevées.

Les mémoires de l'enfant intérieur blessé peuvent créer des obstacles à la réalisation de ta mission d'âme. Ces blessures, souvent issues du passé, affectent la manière dont tu vois et expérimentes la vie.

En libérant ces mémoires à travers l'exploration créative, tu dégages l'espace nécessaire pour embrasser pleinement ta mission d'âme. Ce processus permet de transformer tes défis passés en une force créatrice de manifestation.

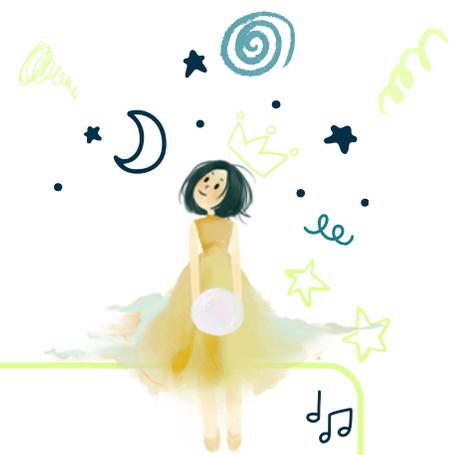
En libérant les mémoires de l'enfant intérieur et en cultivant la maturité de l'adulte bienveillant, tu crées les conditions idéales pour honorer ta mission d'âme.

Cette intégration te permet de vivre avec une profondeur et un sens renouvelés, en restant fidèle à ta voie unique et en contribuant au monde avec authenticité et passion. C'est ainsi que chaque pas vers la guérison et la maturité te rapproche de la réalisation complète de ta mission de vie.





L'enfant intérieur



La mission d'âme - suite

La créativité consciente ouvre un espace pour une exploration authentique de soi. En engageant pleinement ses sens et son esprit, on crée un espace sécurisé pour explorer des émotions complexes, des désirs profonds, ou des pensées qui pourraient autrement rester non exprimées. Cette exploration permet non seulement de mieux comprendre ses propres expériences internes, mais aussi de les exprimer de manière significative et personnelle.

La créativité consciente n'est pas seulement un outil d'expression, **elle est aussi un moyen de libération des mémoires et de découverte.** En étant présent à soi durant le processus créatif, on peut identifier et libérer des émotions, des pensées, des croyances, etc. En accueillant et en acceptant les différentes parts qui nous composent, on ouvre la voie à l'amour de soi et la paix intérieure.

- **La créativité consciente encourage également la réflexion sur le processus et les résultats créatifs.** À la fin d'un exercice créatif, une exploration de ce qui a été exprimé peut fournir des aperçus précieux sur les expériences internes, les aspirations, et les défis, les forces et les limites, etc. Elle permet de faire le lien entre les créations libres et spontanées et les aspects plus profonds de soi, facilitant une meilleure compréhension de soi.





L'enfant intérieur



Le coin des thérapeutes, coachs, enseignantes, professionnelles des services sociaux, entrepreneuses, professionnelles en développement personnel, ...

Comment utiliser la créativité consciente avec tes clientes.

En tant que thérapeute, coach, enseignante, professionnelle du développement personnel,... Tu cherches toujours des outils efficaces pour aider tes clientes à se reconnecter avec elles-mêmes et à atteindre leurs objectifs personnels. La créativité consciente est un outil puissant pour travailler avec l'enfant intérieur, offrant une approche unique et enrichissante pour explorer les aspects profonds du mental et de la réalité intérieure.

Utiliser la créativité consciente avec tes clientes :

- **C'est créer un accès direct aux émotions profondes :** La créativité consciente permet à tes clientes d'explorer et d'exprimer leurs émotions souvent difficiles à verbaliser. En utilisant des moyens créatifs comme le dessin, la peinture ou le collage, elles peuvent accéder à leurs sentiments et leurs expériences intérieures en dépassant le mental et la rationalisation. La création permet d'ouvrir la connexion directe et de prendre du recul sur le vécu pour pouvoir ensuite l'explorer avec une posture de pleine conscience et de parent bienveillant.
- **C'est avoir un lien direct pour activer la mémoire émotionnelle :** La créativité consciente aide à activer et à explorer la mémoire émotionnelle, y compris les blessures de l'enfant intérieur. Les processus créatifs peuvent déclencher des souvenirs ou des sentiments qui ne sont pas toujours accessibles par des méthodes verbales. En mettant en lumière ces mémoires, tes clientes peuvent travailler à les comprendre et à les libérer, et donc transformer les schémas émotionnels récurrents et les blocages personnels.



L'enfant intérieur



- **C'est faciliter la communication avec l'enfant intérieur :** La créativité consciente sert de pont entre l'adulte rationnel et l'enfant intérieur émotionnel par la puissance des images et du langage imaginaire. En utilisant des outils créatifs, tes clientes peuvent dialoguer avec leur enfant intérieur de manière non verbale et intuitive. Cette approche favorise une communication plus riche et plus authentique, permettant à tes clientes de mieux comprendre les besoins, les désirs et les aspirations de leur enfant intérieur.
- **C'est encourager l'expression de soi et la découverte intérieure :** En engageant tes clientes dans des processus créatifs guidés, tu leur permets de s'exprimer librement sans les contraintes du langage et des attentes. Cela favorise une exploration personnelle authentique et spontanée et cette expression de soi les aide à découvrir des aspects cachés d'elles-mêmes et à développer une meilleure connaissance de leur identité et de leurs désirs profonds.
- **C'est stimuler la créativité et de l'innovation :** La créativité consciente ne se limite pas à l'expression émotionnelle, mais stimule également la créativité et l'innovation dans d'autres aspects de la vie de tes clientes. En renouant avec leur enfant intérieur créatif, elles peuvent retrouver une manière originale, unique et différente d'observer et de questionner leurs vies et leurs projets pour en explorer plusieurs angles et trouver de nouvelles possibilités. Cette stimulation créative favorise des solutions nouvelles et efficaces.
- **C'est soutenir le développement du bien-être :** Les processus créatifs, lorsqu'ils sont utilisés en pleine conscience, ont des effets positifs sur le bien-être. Ils permettent une diminution du stress et des pensées oppressantes et favorisent un état mental plus équilibré et résilient.



L'enfant intérieur, dialogue authentique



Dépose ce que tu portes aujourd'hui

A large rectangular box with a rounded top and bottom, outlined in teal. Inside the box, there are ten horizontal dashed lines for writing.

Dépose-toi en gribouillis

A large rectangular box with a rounded top and bottom, outlined in teal. The box is mostly empty, intended for doodling. There are decorative elements: a teal swirl on the left side and a yellow sun with rays on the right side.

Cet exercice est facile pour toi à combien sur 10 ?
10 = Top facile, 0 = Difficile!

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0



L'enfant intérieur, dialogue authentique



Décris en quelques mots une situation que tu aimerais voir passer au niveau suivant dans ta vie pour plus de plaisir, de bien-être, de joie et de paix ?

Cette situation est désagréable à combien sur 10 ? **0000000000**
10 = Insupportable, 0 = Zen !

Quelle est ton intention pour cette situation ?

Je choisis

Même si

0000000000 Tu es prête à t'engager envers toi pour te libérer à combien sur 10 ? 10 = Ultra motivée, 0 = Pffttt !



L'enfant intérieur, dialogue authentique



Dessine un aperçu rapide de ce que tu as observé lors de la connexion à l'enfant intérieur.

A large, empty rounded rectangle with a dark teal border, intended for drawing. It has a decorative swirl on the left side and a sun icon on the right side.

En quelques mots, écris le titre de ton dessin puis décris ce que tu observes.

A large, empty rounded rectangle with a dark teal border, intended for writing. It contains several horizontal dashed lines for text. There are small green circles in the bottom left corner.



L'enfant intérieur, dialogue authentique



Quel est le "cri" de ton enfant intérieur ?

Four horizontal dashed lines for writing.

Quel est le lien entre ce que tu as dessiné et observé et la situation décrite précédemment ?

Four horizontal dashed lines for writing.



Dessine l'image mentale de ton enfant intérieur et de tes ancêtres qui se sont présentés, ajoute les liens s'il y en a.

A large empty rectangular box for drawing.



L'enfant intérieur, dialogue authentique



En quelques mots, écris le titre de ton dessin familial et décris-le.

Quel est le lien entre ce que tu as dessiné et observé et la situation décrite précédemment ?

Que retiens-tu de cet exercice ?





L'enfant intérieur, création d'une carte oracle et communication authentique



Quel est ton nom, ton titre ?

Four horizontal dashed lines for writing.

Quel est ton message pour moi aujourd'hui ?

Five horizontal dashed lines for writing, with a decorative swirl on the left side.

Quelle est ton ombre ?

Five horizontal dashed lines for writing, with two small green circles on the left side.



Quelle est ta lumière ?

Quel est le plus petit pas possible que je peux mettre en place pour évoluer dès aujourd'hui ?

○○○○○○○○○○○○

Ton ressenti de paix en imaginant que ce petit pas est réalisé est à combien sur 10 ?
10 = Je flotte de zénitude, 0 = chaos total !

Que retiens-tu de cet exercice ?

Fiche prise de notes



Mes notes



A large rectangular area with a dashed green border, containing horizontal dashed lines for writing. A large, faint, light-green Yin-Yang symbol is centered in the background.



L'univers Créative & Consciente

par Aline Flore François



Viens créer et connecter avec moi!

S'ÉMERVEILLER À SOI

La joie d'être toi avec la créativité consciente

5 ateliers **GRATUITS** Aline Flore François

Je m'inscris



COCRÉATION AUTHENTIQUE

Avec le coffret

Mon oracle créatif et conscient

Je réserve mon duo



www.alineflorefrancois.com